

フィットネスクラブPAJA鳥取 プログラムタイムスケジュール

2026.1.4(日) ~ 2026.3.30(月)

月曜日	火曜	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
スタジオ ラジオ体操 9:50~10:00 BODY&ストレッチ 10:15~11:00 ASAMI New ブレイシングヨーガ 11:15~12:00 藤原	プール ラジオ体操 9:50~10:00 ハワイアンフラ 10:15~11:00 ミノアカ-タカコ エアロフトセラピー 11:15~12:00 CHIKA 泳いでGO!GO!! 12:05~12:50 YUTAKA	スタジオ ラジオ体操 9:50~10:00 ヒーリングタイチ 10:10~10:55 佐々木 32式太極剣 11:00~11:30 佐々木 BAILA BAILA® 11:45~12:30 国森  ショートクロール 12:00~12:45 TAKUMI	スタジオ ラジオ体操 9:50~10:00 リフレッシュ 10:15~11:00 KANA★ マンスリースイム 12:00~12:45 YUTAKA	スタジオ ダンスフィットネス 10:15~10:45 ASAMI コンディショニング 11:00~11:30 CHIKA ステップ1 11:45~12:30 OKA	スタジオ モーニングヨガ 9:50~10:20 YUKI ショートアクア 10:30~11:00 NANAMI チャレンジクロール 11:10~11:55 TAKUMI スタート&ターン 12:00~12:30 TAKUMI	スタジオ モーニングヨガ 9:50~10:20 YUKI エアロ2 10:30~11:00 YUKI LESMILLS THRIVE® 11:15~11:45 LESMILLS エアロ3 12:00~12:45 山谷
25 休館日 ※第1・第3・第5開催 予 エアロ1 12:15~12:45 OKA ボール体操 12:55~13:15 ※第1・第3・第5開催 予 エアロ3 13:30~14:15 中原 ※第4は国森コーチが担当	初級 ダンスレッスン 13:30~14:15 中原／国森 ※第2・第4開催 予 RITMOS® 13:45~14:30 中原  BODY&ストレッチ 14:45~15:15 ストレッチポール20 15:10~15:30	ショート筋トレ 12:45~13:00 LESMILLS THRIVE® 13:00~13:30 LESMILLS RITMOS® 13:45~14:30 中原  エアロ3 14:15~15:00 ASAMI エアロ3 14:15~15:00 ASAMI BODY&ストレッチ 14:45~15:15 ストレッチポール20 15:10~15:30	ショート筋トレ 12:45~13:00 ポルドブラ 13:15~14:00 ASAMI RITMOS® 14:00~14:45 山谷  ウェーブリング20 14:55~15:15	スロートレーニング 12:45~13:15 KENJIRO ストレッチポール20 13:25~13:45 RITMOS® 14:00~14:45 山谷  ウェーブリング20 14:55~15:15	ショートバック 13:00~13:45 YUTAKA ストレッチポール20 14:55~15:15 FULLBOX® 14:00~14:45 OKA 	※第1・第3・第5開催 予 ※第2・第4開催 予 LESMILLS DANCE 14:00~14:45 OKA LESMILLS 15:00~16:15 利用できません
ショート筋トレ 18:05~18:20 エアロ2 18:30~19:00 村山 ボクササイズ 19:15~19:45 山根 ※第1・第3・第5開催 予 BODY&ストレッチ 20:00~20:30	17:00~18:15 利用できません ※第1・第3開催 予 ※第2・第4開催 予 LESMILLS DANCE® 19:15~19:45 OKA LESMILLS ※第1・第3開催 予 OXIGENO® 20:00~20:45 SATOE 	17:00~18:15 利用できません ※第1・第3開催 予 ※第2・第4開催 予 エアロ2 18:30~19:00 YUKI FULLBOX® 19:00~19:45 OKA  ※第2・第4開催 予 エアロ3 20:00~20:45 山谷 第2はASAMIコーチが担当	17:00~18:15 利用できません ※第1・第3開催 予 ※第2・第4開催 予 RITMOS® 20:00~20:45 中原  ロングスイム 20:20~20:50 YUTAKA	LESMILLS THRIVE® 18:25~18:45 LESMILLS ハイインテンシティ トレーニング 18:45~19:30 KENJIRO ステップアップヨガ 19:00~19:45 YUKI エアロ4 20:00~20:45 中原 泳いでGO!GO!! 20:10~20:55 山谷 	アキュアバレー 19:15~20:00 NANAMI ※第1・第3のみ RITMOS® 19:45~20:30 山谷 	初めての方にも受けて いただきやすいクラスです Web予約対象クラスです 25 予約人数 25人 ※内容が変更になる場合が あります。最新情報は PAJAのHPにてご確認下さい

フィットネスクラブPAJA鳥取

プログラムタイムスケジュール

2026.1.4(日)～2026.3.30(月)

スタジオ	●コンディショニング系・トレーニング系	スタジオ	●ヨガ・ピラティス系	プール	●スイム系
レッスン名	レッスン内容	レッスン名	レッスン内容	レッスン名	レッスン内容
ラジオ体操	ラジオ体操の第一と第二を行います	モーニングヨガ	まずかんたんなポーズを行い、徐々に代謝を上げながら体を目覚めさせます。気持ちよく朝のスタートを	リフレッシュ	スイミング入門クラスです まずは水に慣れて楽しく泳ぎましょう♪
コンディショニング	動きの基礎となる足と体幹の筋肉を整えましょう ※バスタオルとフェイスタオルが必要です	ブレイシングヨガ	ヨガのポーズと呼吸で気持ちよく体を整えます	ショートクロール	クロールの習得を目指すクラスです
エアロフットセラピー	フットセラピーで足を整え、体の使い方を意識しながら曲に合わせて裸足でエクササイズ♪	ステップアップヨガ	ブレイシングヨガでは行わない難しいポーズを入れながらヨガのステップアップを目指しましょう！	ショートバック	背泳ぎの習得を目指すクラスです
ウエーブリング ストレッチボール バランスボール	各アイテムを用いて体を整えていきます♪ 道具の使い方をマスターしたい方におすすめです	スタジオ	●ダンス・カルチャー系	クロール&バタフライ	クロールとバタフライの習得を目指すクラス
BODY&ストレッチ	かんたんな筋力トレーニングとストレッチを行います 効率の良いトレーニングを目指します！	レッスン名	レッスン内容	スタート&ターン	スタートとターンを練習するクラスです
ショート筋トレ	初めてでもすぐにできるシンプルな筋トレを行います	ハワイアンフラ	ハワイアンのリズムにのって踊れば心も体もリフレッシュ♪ 美容と健康におすすめ	マンスリースイム	月ごとに違う泳ぎの泳力アップを目指します (10月背泳ぎ、11月クロール、12月バタフライ)
スロートレーニング	動作をスローテンポで行うトレーニングです 自体重で行い、関節の負担を軽減させます	ヒーリング・タイチー	初めてでもすぐできる氣功と太極拳で身体も心も夷やかに	チャレンジクロール	クロールの泳力アップを目指す上級クラスのレッスンです
ハイインテンシティ トレーニング	負荷を逃がさないトレーニングで筋力アップと体力向上を目指します!!	ダンスフィットネス	初めてでもすぐ出来るシンプルな振り付けをします 楽しく踊りましょう♪	泳いでGO! GO!!	泳力アップを目指すクラスです
スタジオ	●プレコリオ系	32式太極剣	安全で短い剣を使用して、童心に返って剣術を楽しもう！ ※数に限りがありますが貸出用を準備しております	ロングスイム	長い距離を泳ぎましょう！
レッスン名	レッスン内容	ポルドブラ	バレエとダンスの動きを基本としたエクササイズ 姿勢改善・柔軟性アップに効果的♪	マスターズアスリート	マスターズ水泳大会出場を目指すクラス どなたでも参加できます
LES MILLS® THRIVE	柔軟性・筋力・協調性を高めるエクササイズ 音楽を楽しみながら、自分に合った負荷(オプション)で運動出来ます	ボクササイズ	ボクシングの動きで楽しく汗をながします 脂肪燃焼！ストレス発散！！男性にもおススメです	スタジオ	●PAJAオリジナルエアロビクス
BAILABAILA®	踊って燃やす！スペイン発、地中海系ダンスエクササイズ ラテンをはじめ、様々なダンスマスクスタイルと音楽を楽しみましょう♪	エアロ1	基本の動きで、楽しく体を動かしましょう ゆっくりテンポで中高年の方にも安心！	プール	●ウォーカクア系
OXIGENO® RADICAL FITNESS	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れ、ねじりや迴旋運動を中心に柔軟性筋肉調整、姿勢改善、バランス感覚を高めます！	エアロ2	基本の動きをマスターし気持ちいい汗を流しましょう 初級クラスです	レッスン名	レッスン内容
ZUMBA®	まるでパーティーのように盛り上がる南米生まれの大人気ダンスプログラム！ ラテンの音楽にのせて楽しくシェイプアップ♪	エアロ3	エアロビクスに慣れてきた方におすすめの中級クラス	ショートアクア	足腰への負担の少ない水中で 楽しくエクササイズ！
LES MILLS® DANCE	斬新で特徴的な音楽を採用したダンスプログラム♪ シンプルで繰り返しが多いため、習得しやすくダンス初心者にもおすすめ	エアロ4	流れのよだれカーフバリエーション！ エアロビクスの醍醐味を満喫しましょう♪	アクアバレー	水中で楽しくバレーをしましょう！ ※第1・第3土曜日のみ実施
RITMOS®	9～12曲の音楽に合わせて踊るダンス系プログラム ヒップホップ ラテン・サルサトン・ジャズ・アラビアン レゲトンなどにより構成されています	スタジオ	●PAJAオリジナルステップエクササイズ		
FULLBOX®	シンプルでエキサイティングな格闘技エクササイズ！ 楽しく効率よく、脂肪燃焼、体力UPを目指しましょう♪	ステップ1	基本のステップで台の昇降運動を行います 初級クラスです	第2 (中嶋コーチ担当)	
		ステップ2	慣れてきた方におすすめの上級ステップクラスです	ラテンビギナー	ラテン独特の骨盤旋回や肩の動きを使い シェイプアップしていきます♪
				第4 (国森コーチ担当)	
				ビギナーズダンス	ダンスの基礎から、簡単な振付けまで行います♪ ゆっくり進めますので、お気軽にご参加ください！